SLIM LOINER

ジェイブ・プレゼンツ　元祖・骨盤矯正　スリムロイナー

ロングセラーには理由があります。

骨盤の「歪み」「傾き」「開き」を引締めることで解消し、余分な脂肪がつきにくい身体作りを実践するのが「骨盤修整」。ただ、一般的な骨盤矯正帯など日常的に骨盤を引締めるタイプの製品では、構造上ヒップラインを崩しがち。また、長時間の圧迫による血行阻害や筋力低下によるリバウンドが心配。

しかし、1995年の発売以来、確実に骨盤を引締めながら、ごく簡単に腰回りやウエストを引き締めてくれると評判の「スリムロイナー」なら安心。「スリムロイナー」だからこそ実現した「クイックエクササイズ」は、1日たったの3分でOK。しかも、「仙骨※サポート」により腰痛予防にも一役買ってくれる「スリムロイナー」は、産後の骨盤ケアをはじめ、本格的な骨盤修整に、スポーツや筋トレの準備運動にと、幅広く活用頂ける定番の基礎トレーニングアイテムです。（※仙骨：骨盤の中央で背骨を支えている重要な骨）

装着方法

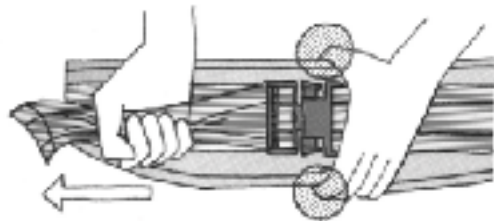
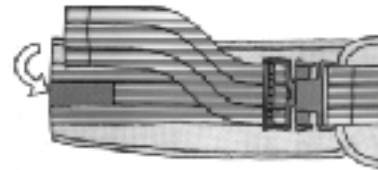
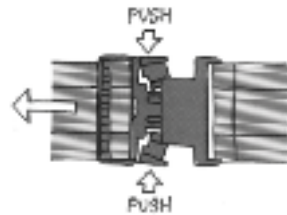
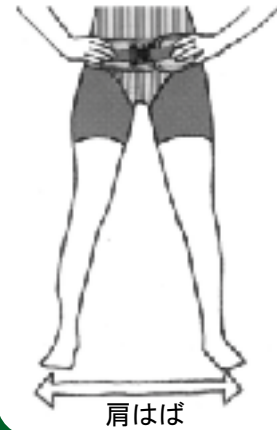
腰骨のグリグリした部分がスリムロイナーより上になります。

※ スリム・ロイナーを着ける位置（高さ）は腰骨の左右に張った部分の下になります。

1 足を閉じて真っ直ぐに立ち、スリム・ロイナーを（ベルトを外側にして）身体の後ろから腰に巻きます。この時、身体の前にきたスリムロイナーの両端が、「左前」の状態で1cm以上上重なっている事を確認して下さい。重ならない時は1サイズ大きなものにして下さい。

2 スリム・ロイナーのベルトに付いているバックルを「カチッ」と音がするまで差し込みます。バックルが届かない時は、右手側のバックルをすべらせ位置を調整し直して下さい。

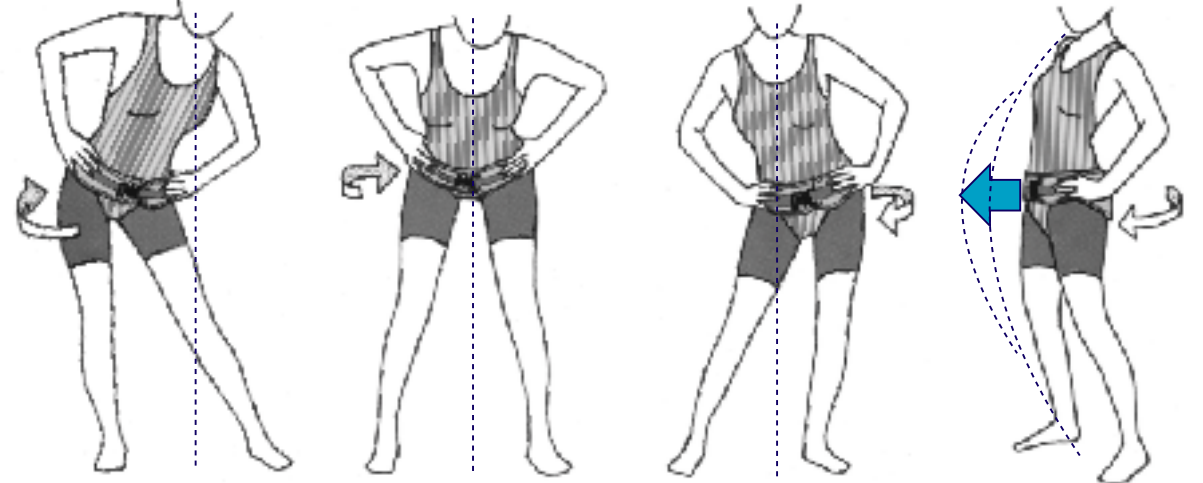
※ バックルには上下2箇所にストッパーが有ります。必ず、2箇所とも確実にロックされている事を確認して下さい。

3 バックルをきちんとロックしたら、「右手側」にあるスリム・ロイナー本体の端（左図の様に掴めない時は、上側だけでも可）を「左手」で保持し、「右手」でベルトを掴んで引き締めます。この時、右腕の脇を締めて引っ張ると上手く締める事が出来ます。ちょっとしたコツなのですが、テコの原理なので何度か繰り返すうちにそのコツもつかめるでしょう。

4 あまったベルトはマジックテープで止めておきます。これで装着は完了です。スリム・ロイナーを締め直す時は、一旦緩めてから行うと上手く締め直すことが出来ます。

5 スリム・ロイナーを外す時は、バックルの上下に付いているストッパーを同時に押せば、いつでもカンタンに外すことが出来ます。急な来客でも慌てることはありません。再度装着するときは、もう一度1〜4の手順を行います。

大好評！！クイック・エクササイズ

スリムロイナーを正しく着けてから、左図の様に両足を肩幅よりやや広めに開いて「基本姿勢」をとります。この時、スリムロイナーに軽く両手を乗せると自然な姿勢になれます。

次に、この状態から、床と平行に大きな円を描くように腰を回転させます。大きくゆっくり「イチ・ニ・サン」と数えながら、3秒間で1回転させるようにします。下図の要領で右回りに10回、左回りに10回、これで1セット。3セット行えば本日のクイックエクササイズは終了です。

腰の回転が大きい程、自然にお腹や太もも、お尻も引き締められるので、ムリなくシェイプアップ＆ヒップアップが可能です。

トテモ カンタン！

基本姿勢から、「腰」で床と平行な円を描くようにして回します。
出来るだけ大きな円を描くように、右から後ろへ、左へ、前へ、と、3秒間で1回転が目安です。

※ 両足のかかとは浮かさずに、ヒザを曲げないように、頭部を軸にして出来るだけ大きく。

クイックエクササイズは腰に大きな負荷がかかります。そのため人によっては「キツイ」と感じる場合があります。その場合は決してムリをせず、最初のうちはかかとを浮かせぎみにしたり、回数を1〜2セットにするなど徐々に行うようにして下さい。十分に身体が慣れてきましたら、徐々にセット回数を増やしていくと良いでしょう。上達しましたら、頭部を軸にすることに加え、肩も動かさないようにするなど、より負荷を高めていくことも出来るようになります。

※ 効果を焦り、最初から過度な運動は行わないで下さい。ヒザを曲げずに行う腰の旋回運動は高負荷のため、スリムロイナー無しでは行わないで下さい。また、「腰」に関して専門家の指導を受けている方、ご使用に不安がある方は、必ず専門家にご相談の上ご使用下さい。

スリムロイナー　サイズ表　腰骨の左右に張った部分の周囲と適合しています。

サイズの計り方がよくわからない時は、洋服を着た状態でおへその4〜5cm下の胴回りを計って下さい。

上記の「-4」とは、引き締め幅を表しています。Mサイズの場合「最小適合サイズは70cm」ですが、実際には66cmまで締めることが出来ます。

製造元：株式会社アイマーク　〒133-0053東京都江戸川区北篠崎2-20-4　電話03-3678-3188　http://jave.com